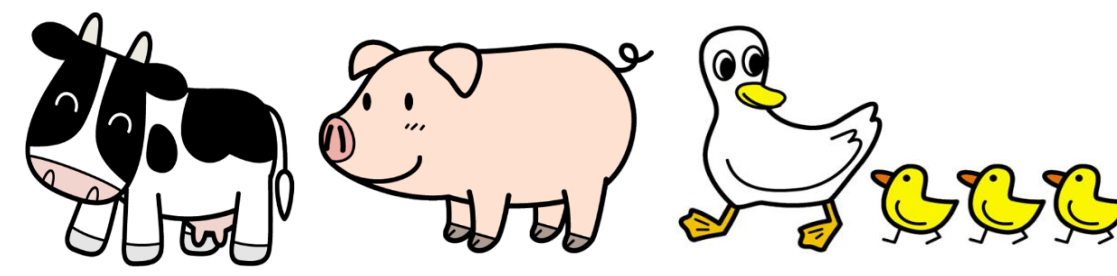
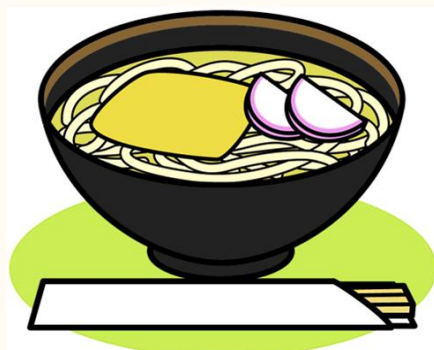


トワイエ週間献立表



	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	▼チョコカスター ▼キャベツとササミのサラダ ▼フルーツ ▼牛乳	▼ご飯 ▼平天と茄子の甘辛炒め ▼味噌汁 具) 小松菜/えのきたけ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ブロッコリーとウィンナーのソテー ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼なるとともやしの炒めもの ▼味噌汁 具) さといも/わかめ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼マカロニとツナのソテー ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼鶏肉と白菜の炒め煮 ▼味噌汁 具) なす/青ねぎ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼キャベツのコンソメ煮 ▼フルーツ ▼牛乳 
	516.0kcal 塩:0.7g 蛋:17.6g 脂:21.6g 炭:62.8g	321.0kcal 塩:1.8g 蛋:8.7g 脂:2.8g 炭:64.7g	510.0kcal 塩:1.7g 蛋:18.4g 脂:15.3g 炭:75.9g	316.0kcal 塩:2.0g 蛋:8.1g 脂:2.2g 炭:65.6g	522.0kcal 塩:1.8g 蛋:18.7g 脂:15.2g 炭:77.7g	326.0kcal 塩:1.6g 蛋:11.5g 脂:3.3g 炭:61.3g	480.0kcal 塩:2.1g 蛋:17.5g 脂:17.8g 炭:63.8g
昼食	▼ご飯 ▼かれいのおろし煮 ▼添え ▼春雨サラダ ▼ニラと卵のソテー ▼味噌汁 具) はくさい/油揚げ	▼ご飯 ▼味噌焼きチキン ▼添え ▼切干大根の中華風サラダ ▼高野の煮物 ▼すまし汁 具) 焼ふ/観世ふ/かまぼこ/みつば	▼ゆかりごはん ▼肉うどん ▼菜の花の酢味噌和え ▼根菜の含め煮 	▼ご飯 ▼鮭のピカタ ▼添え ▼小松菜のピーナツ和え ▼茄子のそぼろ煮 ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/油揚げ	▼ご飯 ▼鶏肉のスタミナ焼き ▼添え ▼ほうれん草のじゃこ和え ▼南瓜の土佐煮 ▼スープ 具) 鶏卵/青ねぎ	▼ご飯 ▼ひき肉のふくさ焼き ▼添え ▼モヤシのドレッシング和え ▼ひじきと厚揚げの煮付け ▼味噌汁 具) ほうれんそう/ぶなしめじ	▼ご飯 ▼タラのマリネ ▼添え ▼アスパラのかに風味サラダ ▼大根の煮物 ▼味噌汁 具) はくさい/青ねぎ
	452.0kcal 塩:3.1g 蛋:23.5g 脂:14.0g 炭:55.8g	440.0kcal 塩:2.9g 蛋:28.4g 脂:9.4g 炭:57.5g	379.0kcal 塩:4.0g 蛋:18.9g 脂:5.0g 炭:61.1g	473.0kcal 塩:2.8g 蛋:29.7g 脂:13.3g 炭:57.3g	528.0kcal 塩:3.2g 蛋:28.2g 脂:18.1g 炭:59.9g	540.0kcal 塩:3.8g 蛋:26.8g 脂:21.3g 炭:56.7g	443.0kcal 塩:3.6g 蛋:21.3g 脂:12.0g 炭:60.7g
夕食	▼ご飯 ▼肉団子の酢豚風 ▼インゲンのごま和え ▼スープ 具) コーン/わかめ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼鯖の磯辺揚げ ▼添え ▼白菜のスープ煮 ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼鯖の塩焼き ▼卸し ▼青梗菜のお浸し ▼味噌汁 具) かぼちゃ/青ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼すき焼き風煮 ▼ポテトサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼鯿の梅煮 ▼添え ▼オクラと人参のポン酢和え ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/わかめ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼ブリの煮付け ▼添え(煮汁で炊く) ▼胡瓜と竹輪のサラダ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼豚肉と豆腐のチャンプル ▼冬瓜の生姜あんかけ ▼スープ 具) 大根/貝割れ大根 ▼フルーツ
	445.0kcal 塩:3.0g 蛋:10.7g 脂:6.2g 炭:85.9g	551.0kcal 塩:2.0g 蛋:20.7g 脂:22.5g 炭:64.8g	373.0kcal 塩:2.3g 蛋:18.3g 脂:8.4g 炭:54.4g	539.0kcal 塩:2.0g 蛋:25.8g 脂:19.0g 炭:59.2g	357.0kcal 塩:2.8g 蛋:20.5g 脂:5.6g 炭:54.2g	471.0kcal 塩:1.1g 蛋:19.8g 脂:18.3g 炭:52.9g	433.0kcal 塩:2.3g 蛋:21.4g 脂:10.8g 炭:60.1g